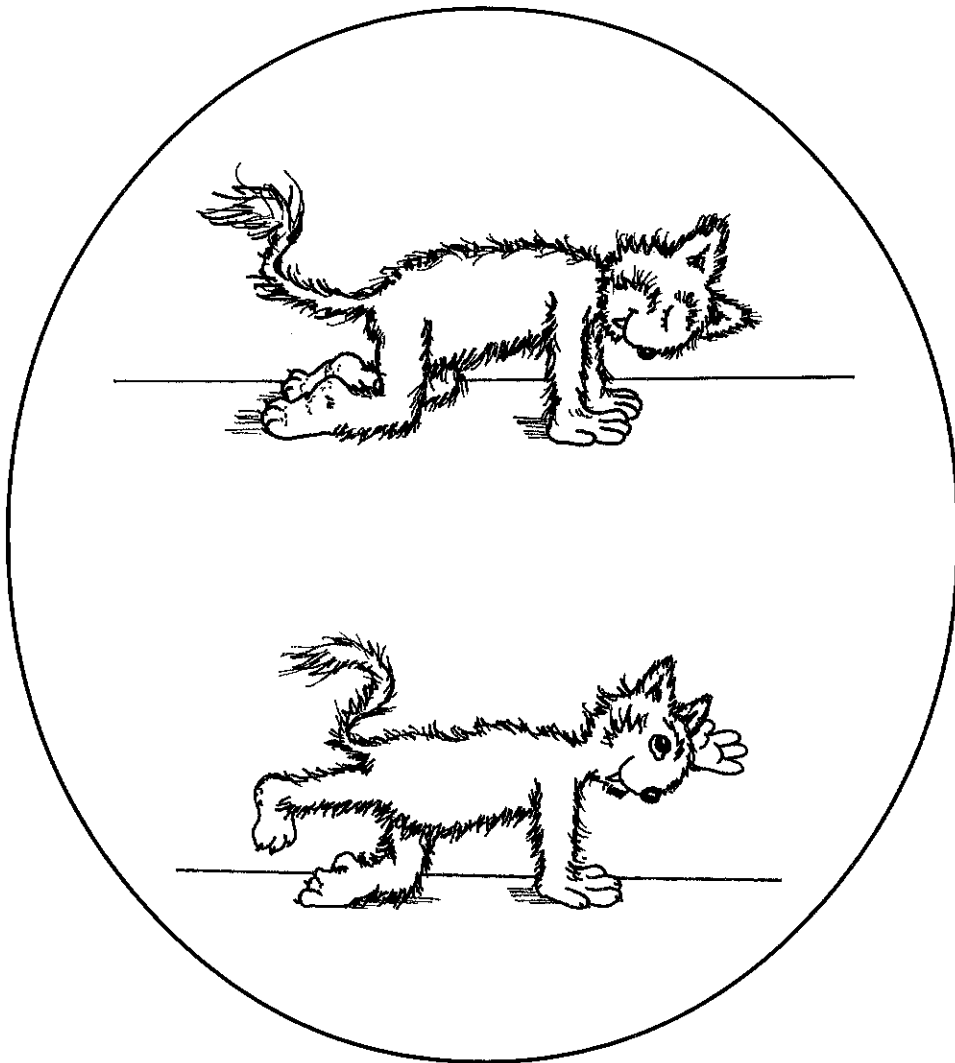


Waage

**Übungsablauf:**

Stelle im Vierfüßerstand beide Knie zusammen. Heb dein linkes Bein gestreckt in die Waagerechte, danach den rechten Arm ebenfalls waagrecht und streck dich. Führe die Haltung nun mit umgekehrter Bein- und Armhaltung aus.